

ほけんだより



令和6年12月23日
豊玉高校 保健室

1・2年生は修学旅行お疲れ様でした。実り多い研修になりましたね。

さて、対馬市内でも色々な感染症が急増しています。

年末年始に向けて人の移動（＝感染の機会）が多くなりますので、引き続き、感染症予防に努めましょう。

「うつらない、うつさない」ために、**手洗い・換気・咳エチケット**を徹底しましょう！

インフルエンザが増えてきています！

ふつうの風邪の症状に加え、全身症状が強く現れるのが特徴です。

全身症状とは→ **寒気・38℃以上の熱・関節痛**（ひじ・ひざ・腰などの痛み）・**筋肉痛**

◎医学的には

「高熱」…38℃以上

「発熱」…37.5℃以上

とされています。

◎まずは普段から体温を測り、「自分の平熱」を知っておくことが大切です。調子が悪いと感じたら、早めに休むようにしましょう。



◎症状があやしいな？と思ったら…**医療機関に連絡してから、受診しましょう。**

発熱 12～48 時間後の検査がお勧めです。（この間が最も検査結果が正しく判ります）

発症後48時間以内の抗ウイルス薬の服用が有効です。

インフルエンザに罹患したら

「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**出席停止となります。

（例）発熱して3日後に熱が下がった場合



診断されたら、主治医の先生に「いつまで登校を控えたらよいか」を必ず確認してください。
（何日目に熱が下がるかによっても変わります。）

出席停止期間は

- ・周囲に感染させないため、外出を控えましょう。
- ・回復のために休養や水分補給を心がけましょう。

かぜの時の鼻水の変化 ～黄・緑は治りかけ～

かぜのひき始めの鼻水はサラサラとしていますが、

かぜの治りかけの時にはドロツとした黄色や緑色の鼻水が出ます。

かぜを引いた時は熱を上げ、免疫細胞が体内で細菌やウイルスと戦いますが、戦いが終わって熱が下がると、死滅した細胞やウイルスを含むので、ドロツとした黄色や緑色の鼻水が出るようになります。

また、鼻水をすすると喉に流れて、痰（たん）になることもあります。

鼻水も、痰を出すための咳（せき）も、ウイルスを体外に出す働きです。

鼻水はすすらず、ティッシュで優しくかむといいですよ。



かぜでも、

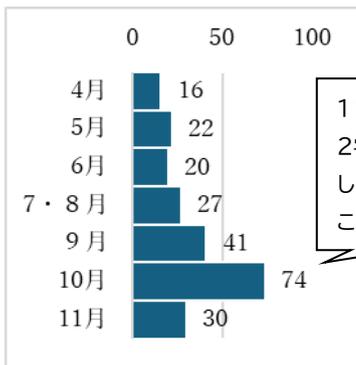
こんな症状は病院受診！

かぜの治りかけでも、以下のような症状には要注意です。

- ひどい鼻づまり（頭痛）**
- 2週間以上続く咳**
- 下痢や吐き気が続く**

のときは、かぜ以外の病気の可能性があります。

今年の保健室利用 (4~11月) ※この多くが「休養」しています。



1学期に比べ、
2学期は増加しました。(実は毎年
こうです。)



週の真ん中が多い。
週の始まりと終わりは
頑張れるのかも?!

4月~11月に体調不良やけが等で保健室を利用した人は、のべ230人でした。今年も11月までは暖かくすごせましたが、これからが冬本番。みなさんがこの冬を元気にすごせますように!

「低温やけど」に注意



低温やけどは、45~60℃程度のものが皮膚に長時間密着することでおこるやけどです。

火や熱傷によるやけどでは、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温やけどでは気づかないうちに皮膚の奥までダメージを受けてしまいます。

体を温めるグッズを使う際は使用方法を守り、**素肌に長時間あてたままにしない**ように注意しましょう。



ネット依存に注意

~SNS・ゲーム 使い方は大丈夫?~

- こんなことはありませんか?
- 睡眠時間を削ってしまう
 - 注意されてもやめられない
 - 使えないと不安、イライラ



<対策>

- ◎ 使う場所を制限する
- ◎ 使用時間を決めて使う
- ◎ スマホから離れる時間を作る



身近にある「人権侵害」

12月11日に人権について学びました。

「人権」とは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

しかし、人権は簡単に傷つけることができます。例えば、「冗談のつもりで言った言葉」や「場を盛り上げるつもりでのイジリ」で、言われた相手が傷つく場合もあります。また、SNSでは、発した人の表情や雰囲気が見えず冗談が「悪口」と受け取られることもあります。

人を傷つけることは人権侵害です。

発言・発信する前に、「**自分が言われたらどう思うか**」を考えるようにしましょう。それが、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずですよ。

冬休みの誘惑に注意 自分も相手も傷つけないで...!



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい...」では済まされません。

- ★ 定期的な検診、眼鏡の矯正、歯の治療などが済んでいない人は、**年度内に計画的に済ませ**ましょう。
- ★ 冬休みの生活が3学期スタートの体調や免疫力を左右します。**生活リズムを崩さない**よう心がけましょう!

新年、元気な皆さんに会えるのをたのしみにしています!

